



der sport- und reha verein  
im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

## Rückenfit

Dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr

Buchungsnummer: GR- 2032022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 09.08.2022
- 16.08.2022
- 23.08.2022
- 30.08.2022
- 06.09.2022
- 13.09.2022
- 20.09.2022
- 27.09.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder : 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an [sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de](mailto:sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de)